

Soziale Kompetenz

Gefühle erkennen – authentisch handeln

Inhalte der einzelnen Trainingstage

Der erste Tag

Nachdem sich die Teilnehmer beim „Wohlwollenden Hypothesieren“ auf originelle Art untereinander kennengelernt haben, klären wir deren Erwartungen und Ziele und stecken den organisatorischen Rahmen ab. Durch die Patenschaften werden einzelne Teilnehmer bereits zu Beginn des Seminars eng miteinander verbunden, was sich auf ihre Empathiefähigkeit auswirkt und Nähe schafft.

Anschließend vergleichen wir unterschiedliche persönliche Definitionen der Teilnehmer von Sozialer Kompetenz mit Definitionen aus der Fachliteratur. Wir begeben uns in eine kurze theoretische Auseinandersetzung über soziale Kompetenz und beleben danach die graue Theorie mit praktischen Beispielen.

Wertschätzung und Anerkennung sich selbst und anderen gegenüber stehen am ersten Tag im Vordergrund. Dabei spielt der Unterschied zwischen personen- und verhaltensbezogener Wertschätzung eine große Rolle. Spielerisch wird das Thema Wertschätzung und Anerkennung mit der „Steinewährung“ anschaulich gemacht und geübt. Mit einem ausführlichen Fragebogen im Wertschätzungsprofil wird jedem Einzelnen der eigene Umgang mit der Thematik Anerkennung deutlich. In der Diskussion der Wertschätzenden Grundannahmen veranschaulichen Sie die Bedeutung der persönlichen Haltung und des Weltbilds in Bezug auf Soziale Kompetenzen.

Durch Kommunikationsübungen lernen Sie, Ich-Botschaften auszusprechen und konstruktives Feedback zu geben und zu nehmen. Mit Hilfe des Gefühlewortschatzes und des Bedürfniswortschatzes wird die „neue“ Sprache eingeübt. Anhand eines Beispiels werden Feedbacks im Rollenspiel mit Ich-Botschaften ausprobiert. Am Ende des Tages bekommt jeder die Gelegenheit, seine persönliche Lernerkenntnis zum Thema „Soziale Kompetenzen“ mit den anderen Teilnehmern zu teilen.

Der zweite Tag Der Schwerpunkt des Vormittags ist die transparente Kommunikation.

Am Modell der „4 Seiten einer Nachricht“ wird die Wichtigkeit von klarer und eindeutiger Kommunikation deutlich. Häufig zu hörende Killerphrasen aus dem Alltag dienen dabei als Beispiel zur Bearbeitung und Untersuchung.

Als Alternative zum gewohnten Umgang mit derartigen Aussagen und dadurch erschwerten Situationen formulieren wir mit den Teilnehmern konstruktive Ich- Botschaften und erproben diese im Rollenspiel.

Anhand des Bewusstheitsrades erläutern wir die Wichtigkeit der Wahrnehmung. Sie lernen die Vielfalt der Interpretationsmöglichkeiten von der Sinneswahrnehmung zu unterscheiden und zu trennen. Mit persönlichen Beispielen erarbeiten Sie mit dem Handout „Bewusstheitsrad“ alternative Handlungsmöglichkeiten. Mit Wahrnehmungsübungen sensibilisieren Sie sich für Ihre Gefühle und für die Gefühle anderer, wodurch Sie Ihr empathisches Handeln schulen.

Mit nonverbalen Feedback-Übungen machen Sie sich die Bandbreite der emotionalen Ausdrucksmöglichkeiten bewusst und erleichtern sich dadurch ein authentisches Auftreten im Alltag. Dabei wird die Wirkung des Einzelnen mit Körpersprache erlebbar und nachvollziehbar dargestellt.

Mit dem Entwicklungsmodell machen Sie deutlich, wie Weiterentwicklung und Lernen vor sich gehen. Durch diese Theorie erleichtern wir es Ihnen eigene Grenzen zu erkennen und zu überschreiten.

Sie können ihre Grenzen in selbst gewählten Beispielen erweitern. Dabei werden persönlich als schwierig empfundene Situationen bearbeitet. In Kleingruppen machen Sie sich Ihre eigenen Ressourcen zur Bewältigung solcher Situationen bewusst. Mit der „Ressourcenschaukel“ erhalten Sie die Möglichkeit, diese Stärken unterbewusst in sich zu verankern und körperlich zu spüren. Durch Visualisierungsübungen werden Sie an diese selbst gewählten schwierigen Situationen herangeführt und mit Hilfe der neu entdeckten Ressourcen können Sie sich den eigenen Grenzen nähern und diese dabei erweitern.

Mit der Technik des Reframings lernen Sie den eigenen Standpunkt zu überdenken und neue Perspektiven zuzulassen. Mit Beispielen aus dem Alltag üben Sie die Grundlagen des Reframings in Kleingruppen.

Am Ende des Tages findet wieder ein Austausch über die eigenen Lernerkenntnisse im Plenum statt.

**Der dritte Tag
bei einem
dreitägigen
Training**

Wenn wir ein 3-tägiges Training durchführen, starten wir am dritten Tag mit „Aktivem Zuhören“.

Hier erlernen die Teilnehmer einen weiteren Baustein zum Thema „Transparente Kommunikation“. In einer praktischen Übung können Sie den Nutzen des Aktiven Zuhörens und den Unterschied zum Passiven Zuhören live erleben. Dies kann zur Konfliktbewältigung und zur Vermeidung von Missverständnissen beitragen.

Auch am dritten Tag spielt das Reframing eine große Rolle. Diesmal mit dem Schwerpunkt, eine unangenehme persönliche Eigenschaft neu zu betrachten und zu lernen, einen anderen Zugang zu den dahinter liegenden Absichten und Zielen zu bekommen.

Mit der Übung „Das Gute im Schlechten“ erleichtern wir Ihnen den Umgang mit unliebsamen Eigenschaften. Durch diese Art des Reframings und der Wertschätzung sich selbst gegenüber steigern Sie Ihr Einfühlungsvermögen und die Toleranz untereinander.

Bei der „Teamaufgabe“ ist neben den neu erlernten Kompetenzen der effektive Einsatz des individuellen Potenzials gefragt. Aufgeteilt in eine Planungs- und eine Durchführungsphase können Sie sich selbst im sozialen Miteinander erproben. Die Schwerpunkte des Trainings werden dabei noch einmal deutlich gemacht. Anschließend erhält jeder in der Reflexion der Teamaufgabe ein spontanes aussagekräftiges nonverbales Feedback der gesamten Gruppe.

Am Ende des Seminars werden die Patenschaften mit einem schriftlichen Feedback in Form eines persönlichen Briefes aufgelöst.

Beim Selbstbild-Fremdbildabgleich bekommt jeder Einzelne ausführliches Feedback von der Gesamtgruppe.

**Der dritte Tag
bei einem
viertägigen
Training**

Der Vormittag des dritten Tages gestaltet sich wie beim 3-tägigen Training.

Am Nachmittag liegt der Schwerpunkt ganz auf dem Umgang mit Konflikten.

Nach einem kurzen theoretischen Einstieg in das Thema behandeln wir die Bedeutung von Projektionen im Konflikt. Durch die persönliche Reflexion von Projektionen wird es für Sie leichter eine Brücke zu den Protagonisten im Konflikt zu schlagen.

Durch die Übung „Perspektivwechsel“ ermöglichen wir Ihnen die Sicht auf den Konflikt aus einer völlig anderen Perspektive. Wir machen die Gefühle des Protagonisten im Konflikt erlebbar. Dabei können neue Sichtweisen ausprobiert werden, so dass sich Perspektiven verändern und neue Handlungsspielräume eröffnet werden.

Die Theorie der unterschiedlichen Konfliktstile wird durch ein Farbexperiment lebendig untermalt.

Auch diesen Tag schließen wir mit dem Austausch der persönlichen Lernergebnisse im Plenum ab.

**Der vierte Tag
bei einem
viertägigen
Training**

Am Vormittag des 4. Tages widmen wir uns nochmals ganz dem Thema „Konflikte“. Mit dem „Leitfaden zum Konfliktgespräch“ geben wir eine Anleitung zur Klärung von Konflikten mit auf den Weg. In Kleingruppen werden reale Konfliktgespräche vorbereitet. Im anschließenden Rollenspiel können Sie die Ausarbeitungen nun auf Anwendungstauglichkeit im Alltag prüfen. Hier werden mögliche Reaktionen ausprobiert.

Das Thema „Unterstützung“ wird im nächsten Schritt bearbeitet. Mit der „Unterstützungsbilanz“ kann jeder Einzelne einen Blick auf sein persönliches Umfeld werfen. Dabei wird der eigene Umgang mit Unterstützung, die eigene Bereitschaft Unterstützung zu geben und zu nehmen, deutlich gemacht. In der Bilanz wird sichtbar, wo es diesbezüglich Veränderungsbedarf gibt.

Der Nachmittag des vierten Tages gestaltet sich wie der Nachmittag des dritten Tages bei einem 3-tägigen Training.

**Der Follow-up-
Tag**

Wir führen 8 bis 10 Wochen nach dem Training den Follow-up-Tag durch, um die vereinbarten Ziele zu überprüfen und die Erfolge zu beleuchten. Hier bietet sich noch einmal die Gelegenheit zur Fallbearbeitung an.

In einem Scrabble „Soziale Kompetenzen“ in Kleingruppen erinnern wir uns gemeinsam an die Themen und Ereignisse im Training. Im persönlichen Rückblick kann jeder Einzelne seine Lernschritte notieren und im Anschluss daran in der Kleingruppe austauschen und ergänzen.

Insbesondere am Follow-up-Tag beschäftigen wir uns mit Ihren realistischen Problemsituationen. Hier bearbeiten Sie mit Hilfe von verschiedenen Arten von Rollenspielen, Coachings und dem Hypothesenblumenstrauß Ihre mitgebrachten Fallbeispiele. Dabei erhalten Sie die Möglichkeit neue Verhaltensformen auszuprobieren, um sie später im Alltag umzusetzen.

Mit der Veränderung der individuellen Verhaltensmuster lassen sich so im Alltag festgefahrene Strukturen auflösen und der Aufbau neuer Kontakte wird erleichtert.

Mit direktem Feedback zu den mitgebrachten Beispielen fördern und fordern wir Ihre gegenseitige Toleranz. In den Reflexionsrunden nach den Rollenspielen haben alle die Möglichkeit, konstruktives Feedback zu geben und zu nehmen.

Zum Abschluss des Tages erhalten und geben Sie in schriftlicher Form als „Poesiealbum“ einander Feedback und sammeln gemeinsam ihre Ressourcen für den Alltag.